

المديرية العامة للدفاع المدني

إدارة الدراسات والأبحاث والتطوير

(شعبة اللغات)

الإسعافات الأولية



إصدار

2012

إشراف

مدير الدراسات والأبحاث والتطوير

المقدم / محمد خير سالم النسور

تدقيـــق

الملازم2 / بلال حجازي المصيرات

ترجمة

الوكيل / أنس وجيه النمراوي

إخراج وتنسيق

الرقيب / محمــــد نصــــر مرار

الرقيب / أحمد محمد الشديفات

الفهرس

الإسعافات الأولية

مقدمة

قد يواجه الإنسان ظروفاً ومواقف صعبة تحدث فجأة ودونما إنذار، وعندما يكون لدى الإنسان المعرفة والدراية بكيفية التصرف في مثل هــذه الظــروف والمواقف فان ذلك قد ينقذ حياته أو حياة شخص آخر ؛ تلك الحياة التــي لا تقدر بثمن.

سنقوم من خلال هذا الدليل المبسط بطرح فكرة بسيطة وموســعة بعــض الشيء حول الإسعافات الأولية ليتعرف المواطن على الخطوات التــي يمكــن إتباعها لإنقاذ شخص توقف قلبه نتيجة لنوبة قلبية أو لــسبب آخــر أو إنقــاذ شخص تعرض لجرح أو حرق ...الخ وتقديم الإسعاف الأولي اللازم له. ونأمل من خلال هذا الكتيب أن نجعل منك أخي القارئ إنسانا واعيا ومــدركا لأهميــة حسن التصرف في الحالات الطارئة وواثقا من قدرتك على إسعاف الآخرين .

لماذا يجب علــى الــشخص تعلــم كيفيــة أجــراء الإســعاف الأولــي ؟

كل إنسان معرض لأن تحدث أمامه حالة توقف قلب لسبب من الأسباب، وقد يكون الشخص الذي توقف قلبه زميلك في العمل أو والدك أو جدك، وقد يكــون المصاب شخصا غريبا لا علاقة لك به شاهدته لتوك يسقط أرضا فكل دقيقة تمر على المصاب دون إسعاف تقلل من فرص هذا المصاب في النجــاة أو البقــاء على قيد الحياة، لذا فان الوقت هنا يعني الفرق بين الحياة والموت.

تعريف الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية هي الرعاية والعناية الأولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى النزيف أو الجروح أو الكسور أو الإغماء .. الخ لإنقاذ حياته وحتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له بوصول الطبيب لمكان الحادث أو بنقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبي:

الهدف من الإسعافات الأولية :

1. **الهدف من إجراء الإسعافات الأولية إنقاذ حياة المصاب أولا والتقليل قدر الإمكان من الآثار الضارة المترتبة على الإصابة مع استدعاء رجال الإسعاف في نفس الوقت لنقل المصاب بأسرع ما يمكن حتى يمكن استكمال إسعافه.**

الدقائق الأولى قد تكون مهمة جدا للحفاظ على حياة المصاب لذلك يجب المبادرة فورا بالإسعافات الأولية

أهداف الإسعافات الأولية هي :

2. **الحفاظ على حياة المصاب.**
3. **منع تدهور حالة المصاب.**
4. **مساعدة المصاب على الشفاء.**

ما هي مسؤولية المسعف :

- تقييم وتشخيص صحيح وسريع للإصابة أو الحالة لمعرفة سبب الحادث وتحديد نوع المرض أو الإصابة معتمداً على وصف وقائع الحادث والأعراض و العلامات المشاهدة.
- فحص المصاب بالكامل والاهتمام بالإصابة كبيرة كانت أم صغيرة وذلك لأنه غالبا ما يكتفي المسعف بالإصابة الأولى خاصة إذا كانت هذه الإصابة كبيرة ويهمل باقي الإصابات الصغيرة والتي قد تكون لها خطورتها .
- تقديم العلاج الفوري المناسب حسب الإصابة أو المرض.
- نقل المصاب إلى المستشفى أو المركز الصحي حسب خطورة الحالة.

خطوات عمل المسعف :

- يجب على المسعف أن يتصرف في حدود معلوماته الطبية التي تمكنه من تقديم الإسعافات الأولية للمصاب أو المريض بشكل صحيح لإنقاذ حياته وأن يقوم بتقييم الموقف ومعرفة ما حدث للمصاب حتى يتمكن من تقديم الإسعافات الأولية التي تتفق مع نوعية الإصابة أو المرض نظراً لاختلاف نوعية الإسعافات بحسب نوع الإصابة.
- يجب على المسعف أن يطمئن المصاب ويهدئ من روعه ويزيل اضطرابه وتشجيعه ومعاملته بلطف والتخفيف من انزعاجه.

- يجب على المسعف أن لا يسمح بتزاحم الناس حول المصاب ليساعده على التنفس وتهدئة المصاب.

من هو المسعف :

هو الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية والعناية بالمصاب أو من تعرض لحالة مرضية مفاجئة، بشرط أن يكون مؤهلاً للقيام بهذا العمل بحصوله على التدريب المناسب بالمراكز الصحية المتخصصة ولديه المعلومات التي تمكنه من تقديم الإسعافات الأولية للمصاب أو المريض بشكل صحيح لإنقاذ حياته.

فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوافر لديه المعلومات الكافية التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب.

تقييم الحالة :

يتم ذلك من خلال تقييم الحالة العامة للحادث من حيث عدد الأشخاص المصابين وهل هناك مخاطر أخرى تهدد حياة المصابين والمنقذين .وهل هناك حاجة لزيادة أعداد المنقذين .

1. **الحماية , السلامة ،الإنقاذ:**

يتم تطبيق هذه الكلمات في مكان الحادث من خلال لفت انتباه الآخرين بوجود حادث .على سبيل المثال استخدام مركبة لتامين الحماية بتشغيل الأضواء الرباعية ووضع المثلثات التحذيرية والطلب من المواطنين الموجودين عمل الإشارات التحذيرية لينتبه الآخرين بوجود

حادث والتعامل مع الإصابات المتضررة في الحوادث سواءكانت (حريق ، او انفجار،سقوط ،حوادث السير) بإخلائها مباشرة من منطقة الخطر.

2. الإبلاغ عن الحادث :

يتوجب على المواطن القيام بإبلاغ الجهات المختصة في حال وقــوع حادث سير او الحوادث الخطيرة الأخرى . من خلال الاتصال بالــدفاع المــدني على الأرقام التالية (199-911) وبالشرطة علــى الأرقــام التاليــة196-911 وإعطاء المعلومات التالية :

1. اسم الشخص المبلغ
2. مكان الحادث
3. وقت الحادث
4. عدد الإصابات وأنواعها
5. هل هناك إصابات خطيرة تهدد الحياة
6. نوع الحادث (حريق , انفجار , تسرب بترولي أو كيماوي، حادث سير، سقوط,.........الخ)
7. هل هناك حاجة لاستخدام الطائرة
8. أي معلومات أخرى ضرورية

3. تقييم حالة المصابين في مكان الحادث:

يتم تطبق القواعد التالية لتحديد حالة المصابين والشروع في اتخاذ إجراءات فورية لإنقاذ حياتهم (قائمة التقييم):

1- يتم تقييم حالة المصاب من خلال مايسمى بالفحص الاولي وكما يلي

- **هل المصاب واعي**
- **هل علامات الدورة الدموية موجودة.**

2- وهناك نوعين من نماذج التقييم (نظري,عملي) لمعرفة حالة المصاب :-

نموذج التقييم النظري (RRSS)و نموذج التقييم العملي (CABD):

R: هل هناك استجابة (المصاب واعي)A:فتح وإزالة العوائق من مجرى التنفس

R: هل هناك تنفس B : اجراء التنفس الاصطناعي

S :هل هناك ضغط للدم C: العناية بالجهاز الدوراني

S :هل هناك نبض محسوس D : التعامل مع الصعقة الكهربائية

يعتبر نموذج التقييم (RRSS) منذ سنوات عديدة هو النموذج الأكثر استخدام من قبل المنقذين حيث يتميز بطرح الاسئلة التي تبين درجة الادراك لدى المصاب .

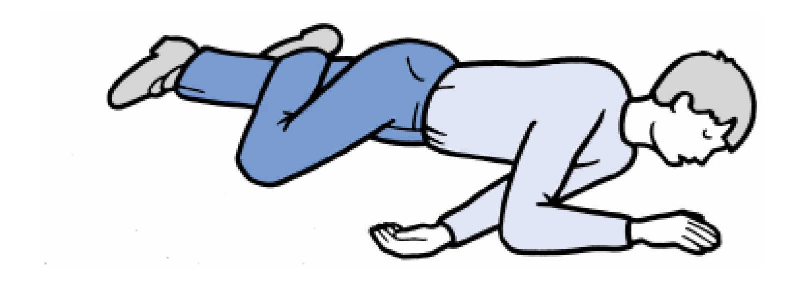
و مع انتشار اجهزة تنظيم ضربات القلب النصف اتوماتيكية او الأوتوماتيكية الصغيرة التي سهلت بدورها أجراء الصدمة الكهربائية للمصابين في وقت مبكر عند توقف القلب الامر الذي ساعد في انقاذ حياة الاشخاص مع إمكانية قيام الأشخاص المدربين مسبقا على التعامل مع هذه المعدات بهذه العملية ومن الجدير بالذكر أن احتشاء عضلة القلب هو السبب الرئيسي للسكتات القلبية الخطيرة .



فقـــدان الوعـــي

يعرف فقدان الوعي على أنه اختلال في عمل الدماغ نتيجة لاصابة او مـــرض يؤدي الى عدم تفاعل المصاب مع الوسط المحيط به .

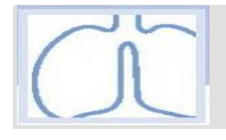
يتعرض الشخص الفاقد للوعي والملقى على ظهره إلى خطر كبير وذلـــك لامكانية رجوع اللسان للخلف و إمكانية حدوث التقيؤ عند المصاب وبالتـــالي انسداد المجرى التنفسي وفي هذه الحالة يجب وضع المـــصاب فـــي وضـــعية الأمان الجانبي مباشرة دون أي تأخير .



الشكل رقم (1) يوضح وضعية الأمان الجانبي للمصاب

أثناء التعامل مع المصاب يجب الحديث معه بصوت عال ومسموع من خلال لمس كتفة او سؤاله بصوت مرتفع هل انت بخير وفي حال عدم وجود أي استجابة من المصاب يتم وخزه و قرصه وفي حال عدم وجود أي استجابة فان هذا يدل على فقدان الشخص المصاب لوعيه وفي حال كان المصاب مستلقي على ظهره يجب وضع المصاب على ارض صلبة و ارجاع الراس للخلف وإمالته إلى احد جانبية وأما إذا كان المصاب ملقى على بطنه فان من المستحسن ترك المصاب على وضعيته مع تعديل وضعية الرأس والرقبة للخلف وإبقاء الفم مفتوحا واما اذا كان الشخص المصاب واعيا فيستحسن إبقاءه على الوضعية التي تناسبه .

* ملاحظة: إذا كان المصاب شاحب اللون والوجه ازرق فان من الواجب وضع المصاب في وضعية الاستلقاء و رفع الساقين من اجل تحسين الدورة الدموية و وصول الدم إلى الدماغ أما إذا كان لون الوجة احمر مع وجود ضيق في التنفس ووجود مشكلات قلبية ووجود اصابات في الصدر فلابد من رفع الجزء العلوي للجسم .



المشاكــل التنفسيــة

يتم التعرف على المشكلات التنفسية من خلال:

1- النظر إلى (لون الجلد , ازرقاق الشفتين , عدم وجود حركة في الــصدر والبطن) وهل التنفس منتظم ام لا .

2- من خلال حاسة السمع او سماع صوت اوشخير

3- من خلال اللمس (ملاحظة عدم وجود هواء الزفيــر اوعــدم وجــود حركة في الجزء العلوي من البطن) .

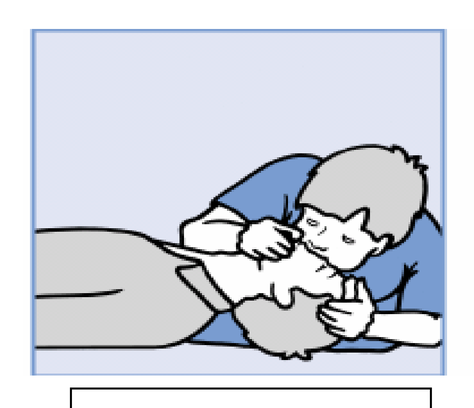
وفي حال ملاحظة وجود أي من المشكلات التنفسية لدى المــصاب على سبيل المثال كمية الهواء غير كافية والمصاب فاقد للــوعي فلابــد مــن اجراء عملية التنفس الاصطناعي مباشرة بعد تنظيف فم المصاب مــن القــئ وإزالة الأسنان الاصطناعية إن وجدت في فم المصاب ومن ثم اتباع الخطوات التالية للقيام بالتنفس الاصطناعي :



الشكل رقم (2)



الشكل رقم (3)



الشكل رقم (4)

أولا : ابدا على الفور بالضغط على الصدر من خلال وضع يديك على منتصف صدر المصاب ومن ثم ضع اليد الاخرى فوق الاولى مع شبك الاصابع وابعادها عن الاضلاع ومن ثم امل جسدك الى الامام بحيث تكون عاموديا علـــى جـــسد المصاب ومن ثم اضغط على عظمة القص في منتصف القفص الصدري .

ثانيا:

ا- وضع المصاب على ظهره ان امكن ومسك رأس المصاب بكلتـــا اليـــدين ومن ثم ارجع الرأس للخلف و ارفع ذقن المصاب للخلف.

2- اغلق فتحتي الانف

3- خذ نفسا عميقا ثم احكم شفتيك حول شفتي المصاب وانفـــخ بقـــوة حتـــى يرتفع صدرة (راقب حركة القفص الصدري خلال إجراء العملية) .

4- ابعد فمك واسمح لصدر المصاب بالهبوط .

5- استمر في عملية الانعاش بمعدل 30 ضغطة الى حين وصـــول الإســـعاف أو استعادة المصاب وعيه .

تنبيه : لا تقم باعطاء كمية هواء اكثر من اللازم او الضغط بقوه فقـــد يـــؤدي ذلك إلى حدوث تضخم في المعدة مما قد يؤدي إلى حدوث الاستفراغ

ملاحظة: يجب على كل إنسان التدرب على إجراء التنفس الصناعي فقد يضطر لإنقاذ حياة مصاب ويجب أن يعلم أنه في حالة توقف التنفس لا يعيش المصاب أكثر من دقائق وكلما كان الإسعاف أسرع كلما قل التلف في أنسجة المخ نتيجة لنقص الأوكسجين.

*أسباب المشكلات التنفسية :

تؤدي وضعية الاستلقاء على الظهر الى حدوث مشكلات تنفسية كثيرة منها رجوع اللسان إلى الخلف الامر الذي قد يتسبب بإغلاق مجرى التنفس و حدوث اضطرابات في مركز التنفس في الدماغ وخاصة بعد التعرض لاصابه في الرأس أو حصول قصور في الدورة الدموية أو من خلال جرعات الادوية الزائدة (محاولات الانتحار) وجرعات المخدرات الزائدة كالهروين ونقص الاكسجين تحت الماء او في اماكن الابار و الكهوف .

وفي هذه الحالات يجب المباشرة بأجراء عملية التنفس الاصطناعي الى ان يستطيع الشخص المصاب التنفس بشكل ذاتي إلى حين وصول المسعفين و إذا كان هناك استحالة اجراء التنفس الاصطناعي من الفم نتيجة لانسداده أو أصابته فيجب إجراء التنفس الاصطناعي من خلال الانف (فم المسعف الى انف المصاب) الى ان يستطيع الشخص الفاقد للوعي التنفس من تلقاء نفسة ومن ثم وضعة في وضعية الأمان الجانبي



النــزيــف



الشكل رقم (5)

النزيــف : هــو خــروج الــدم مــن احــد الاوعيةالدموية الى خارج الجــسم او داخلــه نتيجة لإصابة أو مرض .

عندما يكون هناك نزيف خارجي خطير يجب القيام بما يلي من اجل إيقافه :

1- قم بإجلاس المصاب الجريح بشكل مريح (أزل الخطر عن الاصــابة وراقــب النــبض وضغط الدم) .

2- قم برفع العضو المصاب الى الاعلى مع الضغط على الجرح لتقليل كميــة الدم التي تصل الى المنطقة النازفة كما هو ظاهر في الشكل رقم (5).



الشكل رقم (6)

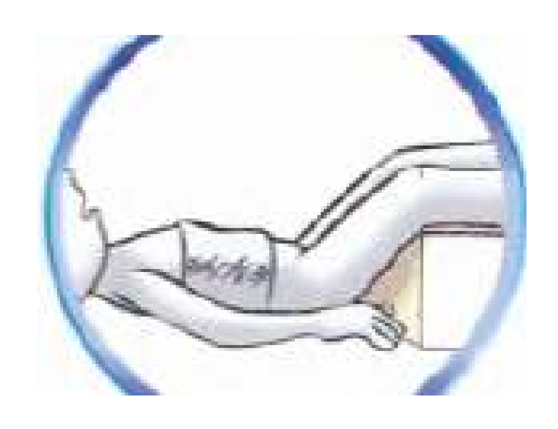
3- الضغط على نقــاط ضــغط الــدم وعلــى الشريان الرئيــسي الــذي يغــذي الطــرف المصاب وكما هو ظاهر فــي الــشكل رقــم (6)يتم الضغط على الــشريان الفخــذي فــي منطقة التقاء الفخذ بباقي الجسم ويتم الضغط علية بواسطة اصابع اليدين وهذا يؤدي الــى قطع الدم عن المنطقة السفلية كاملا

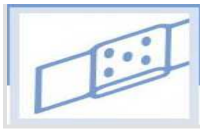
4- استخدام ضمادة ضاغطة لقطع النزيف إذا لم يكن هناك كسر (ضغط الأوعية والشرايين الدموية المصابة).

* قد يؤدي النزيف الداخلي الغير مكتشف الى التسبب بحدوث الاصابة بالصدمة فما هي الصدمة وما هي علاماتها :

الصدمة: وهي نقص في كمية الدم الواصلة الى الاعضاء الحيوية ومن علاماتها واعراضها :

1- الجلد أبيض ورطب /2- النبض سريع وضعيف /3- التنفس سطحي وسريع وفي حال حدوث الصدمة فإن الطريقة الافضل للتعامل معها هي عن طريق وضع المصاب في وضعية استلقاء مع الحفاظ على مجرى التنفس مفتوحاً ورفع الاطراف السفلية للأعلى و تطمين وتدفئة المصاب وإراحته وطلب المسعفين كما في الشكل التالي .







الجــروح

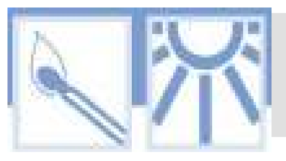
الجرح : هو عبارة عن تمزق اتصال الجلد او الانسجة الاخــرى فــي الجــسم نتيجة لاصابة ما.

قد يؤدي ترك الجروح الصغيرة تنزف إلى حدوث مضاعفات كبيرة من ناحية و تلوثها بالجراثيم والميكروبات لذا يجب علينا القيام بالاسعافات اللازمة لمعالجة الجروح وذلك بأتباع ما يلي :

–لا تقم بإستخدام المساحيق والمراهم وإستخدم بدلاً منها المطهــرات الــسائلة مثل (اليود) ومن الجدير بالذكر أن الكحول من المطهرات الفعالـــة إلا أنهـــا حارقة للجرح.

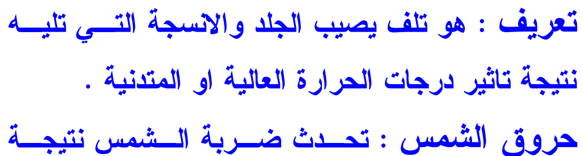
– أعمل على تغطية الجرح بضمادات معقمة وقم بتبديلها يومياً بعــد تطهيــر الجرح ولا تستخدم المراهم أو البودرة التي تعمل على تسريع التئآم الجــروح وشفائه ولا تستعمل القطن أو الصوف في تنظيف الجرح .

– الجروح التي تحدث نتيجة لسلاح حاد أو عضة من قبل الانسان او الحيوان ممكن أن تكون خطيرة وأما إذا كان هناك شك بالنسبة لجــروح الوجــه ذات الطابع التجميلي فلا بد من إستشارة الطبيب خلال الست الساعات التـــي تتبــع حدوث الجرح واخذ مضادات للكزاز.



حروق الشمس





تعريف : هو تلف يصيب الجلد والانسجة التي تليه نتيجة تاثير درجات الحرارة العالية او المتدنية .

حروق الشمس : تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض لأشعة الشمس ولفترات طويلة.

إسعاف حروق الشمس:

1- وضع المصاب في مكان ظليل .

2- تبريد المنطقة المصابة بالماء بشاشة اوقماشة مغموسة بماء بارد او اخذ دوش بارد اذا امكن .

يتم استخدام أكياس الثلج والعلاجات خاصة بضربة الشمس عند وجود احمرار ذو مساحة واسعة أما اذا كان هناك حمى وغثيان فيجب استشارة الطبيب .



قضمة الصقيع

*قضمة الصقيع : تحدث قضمة الصقيع عند تجمــد الجلد والخلايا الكامنة ويحدث معظمها في اليــدين و القدمين او الأنف والأذن نتيجة للتعــرض لــدرجات حرارة منخفضة جداً.

غالبا ما تصيب قضمة الصقيع متسلقي الجبال ســواءً في الاذن او الاصابع او الانف او اليدين نتيجة للتعــرض لــدرجات حــرارة منخفضة لذا يجب العمل على تدفئة الأجزاء المتضررة من الجسم مباشــرةمع تجنب عدم فرك المنطقة المصابة أو من خلال إستخدام مياه دافئة تكون درجة حرارتها أعلى من درجة حرارة الجسم تقريبا **40** درجة مئوية في حال كــان المصاب واع (تجنب التدفئة إذا كان هناك إمكانية لتجدد الإصابة)

و في حالة إنخفاض درجة حرارة الجسم لدى فاقدي الــوعي و خاصـــة عنــد (تسلق الجبال, الانهيارات الجليدية, الرياضات المائية) فيتوجب القيام مباشـــرة بطلب المسعفين والعمل على الحد من إنخفاض درجة حرارة الجسم من خـــلال إستخدام بطانيات وأغطية صوفية .



التسمم والحروق الكيماوية



الشكل رقم (8)

التسمم : وهـــي التـــي تحـــدث غالبـــا نتيجـــة للاســـتعمال الكبيـــر للمـــواد الكيماويـــة فـــي الاستخدامات المنزلية

الحروق الكيماوية : وهي التـــي تحـــدث بفعـــل التعرض للمواد الكيماوية كالاحماض والقواعـــد مثل الفينول وحامض الكبريتيك .

وتشمل معظم حالات التسمم الأطفال الصغار الذين يقومون بإبتلاع كل ما يمكن لمسه بالاضافة الى الشباب في سن المراهقة الذين يحاولون الانتحار من خلال الادوية أو أخذ جرع زائدة من مادة مخدرة قوية تؤدي الى وفاتهم وفـــي مثل هذة الحالات يجب العمل على جعل المصاب يتقيء مع تجنب إعطـــاء أي مطهرات أو مشروبات للمصاب وما إلى ذلك اعتمادا علـــى حالـــة المـــصاب. ويجب استدعاء الطبيب مباشرة أو طلب الدفاع المدني علـــى الأرقـــام التاليـــة (911/199) لأن المصاب معرض لان يفقد وعيه في اية وقت الامر الذي قد يؤدي الى حدوث مضاعفات كالاختناق ومن هنا يجب التعامـــل مـــع الاصـــابة طبقاً لحاله المصاب مع إستدعاء الطبيب .

أما في حالة الاصابة بحروق جلدية من خلال الأحماض الكاويـــة والمـــساحيق وما الى ذلك,فيجب غسل وتنظيف المنطقة المصابة بالماء جيدا لمـــدة خمـــسة عشرة دقيقة كما هو ظاهر في الشكل رقم (8) ومن ثم يجب طلب الطبيب او الاتصال بمسعفي الدفاع المدني مباشرة وخاصه عند تعرض العيون الى مثـــل هذا النوع من الاصابات .

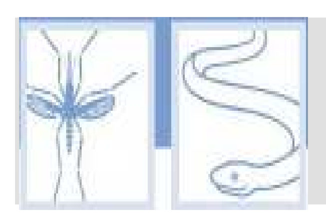
*** قواعد عامة لاسعاف التسمم :**

1- انقاذ الجسم من السم

2- ابطال مفعول ما بقي من السم في الجسم الانساني بالمواد المضادة

3-اسعاف الاضرار والأعراض التي أحدثها السم

وللوصول لهذة الاهداف الثلاثة يجب علينا قبل كل شي معرفة نوع السم الـــذي احدث الاصابة وذلك من خلال رائحة معينة او لون خاص وصريح أو من خلال استجواب المصاب او محيط الاصابة كوجود بقع وقيء او زجاجات .



لدغ الحشرات و عضة الأفاعي



عند الإصابة بلدغ الحشرات كلدغات النحل على سبيل المثال يجب علينا اولا التأكد من ما اذا كانت إبرة الحشرة لاتزال داخل الجرح حيث يجب ازالتها بعناية مع تجنب الضغط على مكان الإصابة الذي توجد فيه لدغة النحلة والقيام بتبريد مكان اللدغة بالثلج او الماء البارد مع إبقاء الجزء المصاب مرتفعا اذا كان ذلك ممكنا .

وأما في حالات الإصابة بالحساسية (تحسس الجلد أو تورم الوجه.....الخ). فإنه من الواجب إستشارة الطبيب او طلب المسعفين.

وفي حال كانت اللدغة في الفم أو البلعوم والحنجره فيجب تبريد المجرى الخارجي والداخلي من خلال إستخدام مكعبات الثلج أو أكياس الثلج ومن ثم استشارة الطبيب وربما الحصول على مساعدة المسعفين.

عضة الأفعى :

<u>الإجراءات التي يتم اتخاذها عند التعرض لعضةالافاعي :</u>

1- إراحة المصاب وعدم السماح له بالحركة

2- أستخدم عصابة واسعة وكبيرة بما فيه الكفاية من اجل ربطها فوق وأسفل منطقة العضلة ومنع انتشار السم في الجسم .

3- قم بتنظيف و تعقيم مكان العضة والتبريد على مكان المنطقة المصابة .

4- لا تقم بمص الجرح أو الضغط عليه أو حرقه أو شقه.

5- أصطحب المصاب بحذر الى الطبيب.

6- جنب المصاب الحركة قدر الامكان واجعل منطقة الاصـــابة فـــي مـــستوى منخفض عن القلب .

7-في حال حدوث الحساسية شديدة (نادرة الحدوث) قم بطلب النجدة فوراً.

8- اذا كانت العضة من الأفاعي السامة الغربية على سبيل المثـــال (الافـــاعي الموجودة عند مربي الحيوانات الغربية) فإنه يجب طلب المركز المختص بعلـــم السموم وابلاغة عن الحالة .



ضربة الشمس

تحدث هذه الإصابة عندعدم محافظة الجسم على درجة حرارة ثابتة نتيجة التعرض لاشعة الشمس المباشرة للرأس .

تحدث ضربات الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة أشعة الشمس في فصل الصيف, و يتميز هذا المرض بفقدان الوعي و هبوط في مركز تنظيم الحرارة مما يؤدي إلى ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم ومن الممكن أن ترتفع درجة حرارة المصاب إلى الحد الذي يؤدي إلى تلف الدماغ او الوفاة إذا لم يبرد الجسم بسرعةوخاصة أثناء القيام في جولة في الجبال، والمشي، والأحداث الرياضية في ألاجواء ذات درجات الحرارة العالية او ارتداء ملابس غير مناسبة لهذه الأجواء و عدم كفاية المشروبات التي تساهم في تخفيف حرارة الجسم.

<u>العلامات والإعراض:</u>

1- ارتفاع في درجة الحرارة إلى أكثر من (40) درجة مئوية

2- صداع و دوخة.

3-احمرار الجلد و توقف العرق

4- النبض سريع وقوي

5- التنفس سريع

الإسعافات الأولية لضربة الشمس :

1- وضع المصاب في مكان بارد .

2- خلع ملابس المصاب قدر الامكان .

3- استلقاء المصاب وابقاء رأسه مرتفعا .

4- عمل كمادات باردة واستخدام الماء البارد.

5- عدم تعريض المصاب للحرارة مرة أخرى مع مراقبة حدوث الصدمة.

6- تبريد الجسم كله (كمادات الثلج او الماء البارد)

7-إذا كان المصاب واعي يجب العمل على اعطائه السوائل , ماء ,شاي وذلك لتعويض النقص الذي حصل للجسم .



الإصابات الرياضية

تشمل أغلب الإصابات الرياضية على اصابة العظام والعضلات والتي غالبا ما تحدث من خلال ممارسة النشاطات الرياضية ومن هذه الإصابات الالتواء وتمدد الاربطة والعضلات أو تمزق الاربطه والعضلات الكدمات والتشنجات وغيرهــا من الاصابات التي يتعرض لها الرياضيين :

قواعد أساسية لعلاج الاصابات الرياضية عبارات مستخدمة من قبل المــسعفين الرياضين :

الراحه :وذلك بعدم الحركة والراحة.

ثلج : التبريد الفوري بإستخدام الماء والثلج .

ضغط : وضع رباط ضاغط إذا كان ذلك ممكناً .

الرفع :وهو إبقاء العضو المصاب مرتفعاً.

تعد هذه الاجراءات السابقة ذات فعالية كبيرة حيث يتم إستخدام الــثلج لمــدة (45)دقيقة كحد أعلى ولمدة يومين لأن الثلج يقوم بعمل مخــدر ويحــد مــن التورم بالاضافة الى امكانية إستخدام المسكنات لعلاج الحالات الخفيفة مثل جل (Euceta) و الفولتاريين وفي حال عدم حدوث أي تحسن ملحوظ بعد يومين من الاصابة يجب مراجعة الطبيب واخذ صور اشعاعية للإصابة والعــلاج مــن خلال تدفئة الاصابة وتدليك الاصابة إبتداء من اليوم الثالث .

وهناك بعض النصائح التي يجب إتباعها للوقاية من الاصابات الرياضية وهــي إجراء بعض تمارين الاحماء الخفيفة كالجري البطيء وتمارين الاطاله .

الكســـــور

يعرف الكسر على انه انفصال أو شـــعر فـــي النـــسيج العظمي ومن علامات الكسور الالم والتغير في شكل العضو المصاب وصـــعوبة في تحريك العضو المصاب مع حدوث جرح وظهور العظم في بعض الاحيان .





(9)

غالبا ما يتم التعامل مع الاصابات الواضحه المتعلقـــة بالكـــسور وبخاصـــة كسور عظام الذراعين او اليدين والقدميين لذا يجب اصطحاب المـــصاب الـــى الطبيب مباشرة ان امكن ولكن يجب أولا تثبيت العضو المصاب كمايلي : فـــي كسر اليد يجب تثبيت اليد ومقدمة الذراع في منتصف الجبيرة والذراع مثبتة باتجاة السترة او القميص بواسطة حمالة.

أما في كسور الجمجمة والعمود الفقري والساقين والقفص الصدري (الأضلاع) والحوض فيتوجب طلب المسعفين مباشرة. وفي هذه الاثناء يجب عدم تحريك المصاب، لأن تحريكه قد يضر المصاب إلا مـن قبـل المـسعفين المختـصين كوضع المصاب في وضعية الامان الجانبي أذا كـان المـصاب فاقـداً للـوعي وتتطلب الاصابة ذلك.

وأما في حالة وجود إصابة فك أو خلع والتي غالبا ما تؤثر على منطقة الكتف يتم التعامل معها كطريقة التعامل مع اسعاف الكسور مع الحذر من محاولة رد الخلع لانه قد ينتج عنه ضغط على الشرايين والاعصاب.



* إرشادات عامة في حال الكسر :

1-تجنب تحريك العظام المكسورة
2-ثبت المفصلين اعلى الكسر وادناه
3-غط الجرح المصاب بضمادة معقمة
4-اعمل على تهدئة المصاب ووضعة في وضعية مريحة .



الصعقة الكهربائية

تعريف الصعقة الكهربائية: نعني بها دخول التيار الكهربائي إلى داخل الجسم الامر الذي قد يسبب ضررا كبيرا للجسم وخاصة عند نقاط الدخول أو الخروج أو بالقرب منها وتلعب متطلبات السلامة ووجود المواد والأشخاص المؤهلين والمختصين دورا هاما في خفض الإصابة بالصعقة الكهربائية بالرغم من استخدام التيار الكهربائي بشكل دائم في الحياة اليومية .

خطوات الإسعاف الاولي للصعقة الكهربائية :

1-قم بقطع التيار الكهربائي اذا كان ذلك ممكننا

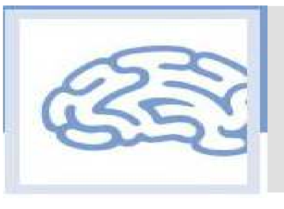
2-ابعد المصاب عن منطقة الخطر

3-اتخذ جميع تدابير السلامة التي تضمن سلامتك

4-استدعي المساعدة

5-تغطية منطقة الحرق بضماد معقم

العمل على تركيب القواطع الكهربائية واستخدام القواطع والمفاتيح الامنة وذات النوعية الجيدة.



نوبات الصرع

الصرع : هو حاله مرضية تتميز بمجموعة من الاضطرابات المؤقتة في وظيفة المخ مصحوبة بتشنجات وفقدان للوعي ويجب علـــى الجميـــع ان يعـــرف ان المصاب بالصرع ليس مخمورا ولا مؤذي ولا مخيف كما يعتقد البعض .

وفي بعض الاحيان قد يبدا الشخص المصاب بالصرع بالصراخ مـــع تـــصلب العضلات لمدة ثواني أو لمدة نصف دقيقة يتبعها حركات إهتزازية وصعوبة في التنفس ويظهر زبد من الفم أو لعاب سائل وتستمر هذة الحاله في الهدوء إلى أن تخف تماما وبعد دقيقة او دقيقتين يشعر المصاب بالراحـــة ويعـــود الـــى طبيعته وغالبا ما يكون المصاب مرهق جدا ولكن ليس فاقدا لوعية .

خطوات الإسعاف الأولى لنوبات الصرع :

1- لا تقيد المصاب إن كان في حالة تشنج بل إعمل على حمايته من التعرض للإصابة.

2- المحافظة على مجرى التنفس مفتوحا والعمل على فك الملابس الضيقة .

4- عدم استعمال العنف مع المصاب .

5-العمل على تهوية المكان .

6- استدعي الطبيب أو اطلب الدفاع المدني إذا استمرت النوبات او اصبحت متكررة .



الإغماء

الإغماء: وهو عبارة عن فقدان الوعي بشكل مفاجئ ومؤقت ناتج عن انخفاض تروية الدماغ بالدم.

على العكس تماما من الصدمة يعتبر الاغماء أقل خطورة حيث يحدث نتيجة لانخفاض الضغط أو نقص تغذية الدماغ بشكل كافي بالدم نتيجة الوقوف بشكل قـائم لفتـرات طويلة او النهوض بسرعة بعد أخذ قسط من الراحة أو بعض العوامل العاطفية مثل (المفاجأه .الحزن .الاشمئزاز .الخوف) أوالبقاء في الشمس لفترات طويله أو في أجواء حارة ورطبة.

عند إصابة شخص بحاله اغماء يجب وضعه وضعية استلقاء مع رفع الساقين حتـى يتسنى تغذية الدماغ بشكل جيد الى حين إسترداد المصاب لصحتة مع الاخـذ بعـين الاعتبار ان الشخص المصاب بالاغماء يشعر بالألم ويتفاعل مع الاسعاف الذي يقدمه المسعفون على عكس فقدان الوعي .

علامات وأعراض الإغماء:

1- **شحوب الجلد**
2- **الجلد بارد ورطب**
3- **ضعف عام**

خطوات إسعاف الإغماء:

1- **وضع المصاب على ظهره ورفع الأطراف السفلية أعلى من مستوى الجسم.**
2- **الحفاظ على مجرى التنفس**
3- **فك الضواغط والأزرار عن جسم المصاب**



حوادث السير

<u>الحوادث التي تقع على الطريق العام :</u>

1- الإجراءات التي يتم اتخاذها عند وجود حادث على الطريق العام :

- **توقف, قم بتقييم الوضع والعمل على تامين موقـــع الحـــادث وطلب المساعدة مـــن الـــدفاع المـــدني وإنقـــاذ وإســـعاف المصابين.**
- **إذا حصل ازدحام في حركة السير انقل المركبات الى جانـــب اخرمن الطريق .**
- **تأشير موقع المركبات والجرحى .**

<u>الحوادث التي على الطرق السريع (الاوتستراد):</u>

2- الإجراءات التي يتم اتخاذها عند وجود حادث على الطرق السريع.

- **العمل على إزالة المعوقات عن الطريق ووضع شريط تحذيري حـــول منطقة الحادث .**

- **العمل على تامين موقع الحادث (من خلال تشغيل الغمازات والأضواء الرباعية ووضع المثلث التحذيري على الطريق.**
- **العمل على إزالة المصابين والجرحى والوفيات عن طريق السير**
- **اطلـــب الـــدفاع المـــدني علـــى الأرقـــام التاليـــة (911/199) . قدم الإسعافات الأولية للمصابين وقم برعاية الجرحى.**

- لا تمشي في الطرقات بالقرب من موقع الحادث .
- الحفاظ على الطريق الرئيسي خاليا لتسهيل حركة سيارات الإسعاف.
- عدم التجمهر في موقع الحادث عندما يكون المنقذين (المسعفيين) يعملون على تقديم الإسعافات الأولية للمصابين .

حوادث الدراجات النارية

انه من الصعوبة تقييم حالة المصاب بالنسبة لسائقي الدراجات النارية وبخاصة في حالة فاقدي الوعي والتي يصعب فيها اختيار الطريقة المثلى للتعامل مع الاصابة بشكل فعال.

فعند ارتداء سائقي الدراجات النارية الخوذة الواقية التي تحمي الرأس والذقن والتي تعيق اعطاء الوضعية المناسبة للرأس وبالتالي إعاقة القيـــام بعمليـــة التنفس الاصطناعي من الفم والانف لدى المصاب وخاصة عند تقئ المصاب فان الخوذة تصبح عقبة في آلية التنفس.
ولهذا السبب فانه عند التعامل مع مثل هذة الحالات يجب ان يتواجد اثنين من المنقذين المدربين على الكيفية التي يتم من خلالها ازالة الخوذة من على رأس سائقي الدراجات النارية الفاقدي للوعي في مكان الحادث.

اما بالنسبة لسائقي الدراجات النارية الواعيين فان الخوذة يتم ازالتها من خلال المصاب نفسه في اغلب الاوقات

1-المسعف رقم (a)- يحمل الخوذة . كما هو موضح بالشكل رقم (10).



الشكل رقم (10)

المسعف رقم (B)- يفتح قناع الخوذة وازالة النظارات واذا لزم الامر يتم قطع رباط الذقن

2- يقوم المنقذ (B)بتثبيت الرقبة وفي هذة الاثناء يقوم المنقـذ(A) بإزالــة الخوذة بحذر ففي البداية يقوم برفع الخوذة من الخلف حتى الوصول الى الانف وثم تحرير الخوذة نحو الأمام.كما هو موضح بالشكل رقم(11).

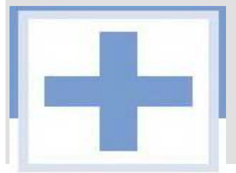


الشكل رقم (11)

3- يقوم المنقذ (A) بتثبيت الرأس من خــلال عمــل دوران خفيــف ووضــع المصاب في وضعية فاقدي الوعي وبقائه الى حين وصول المــسعفين ووضــع دعامة للعنق والراس ويكون عنق المصاب دائما في حالــة ثبــات. كمــا هــو موضح بالشكل رقم(12).



الشكل رقم (12)



حقيبة الإسعافات الأولية والصيدلية الشخصية

تعتمد محتويات الصيدلية في المنزل والسيارة على عدة امور منها عدد وعمر الاشخاص , طبيعة الأمراض المعروفة في بلد الإقامة والقدرة على الوصول إلى الصيدلية ومعرفة الغاية المرجوه من استخدامها:



<u>بعض محتويات حقيبة الإسعافات الأولية</u>

- مقص , ملقط ,ميزان حرارة
- لاصق طبي ولاصق جروح
- شاش طبي وشاش حروق و مشبك او دبابيس
- ضمادات معقمة وأربطة ضاغطة
- قفازات طبية ومطهر مثل الكحول
- كتاب الاسعافات الاولية وارقام الطوارئ
- بطانية وعبوة ثلج

ملاحظة : يجب ابقاء الادوية في منطقة جافة وآمنة وباردة والتحقق بشكل منتظم من تاريخ الانتهاء وطلب النصيحة من الصيدلي او الصيدلية عند الحاجة0

– إنه من الممكن تكوين حقيبة الاسعافات الاولية بنفسك فقط تأكد من ان تضع المكونات في صندوق سهل التعرف عليه ثم قم بتخزينه في مكان يسهل الوصول أليه .

أرقام الهواتف الضرورية

الشرطة	196من كافة المحافظات 911 العاصمة
الدفاع المدني	199من كافة المحافظات 911 العاصمة